อนุสรณ์
งานฌาปนกิจศพ
คุณแม่ทองใบ บุญเนื่อง

ณ ฌาปนสถานกองทัพเรือ

วัดเครือวัลย์วรวิหาร

๑ มิถุนายน ๒๕๒๖

อนุสรณ์
งานฌาปนกิจศพ

คุณแม่ทองใบ บุญเนือง

ณ ฌาปนสถานกองทัพเรือ

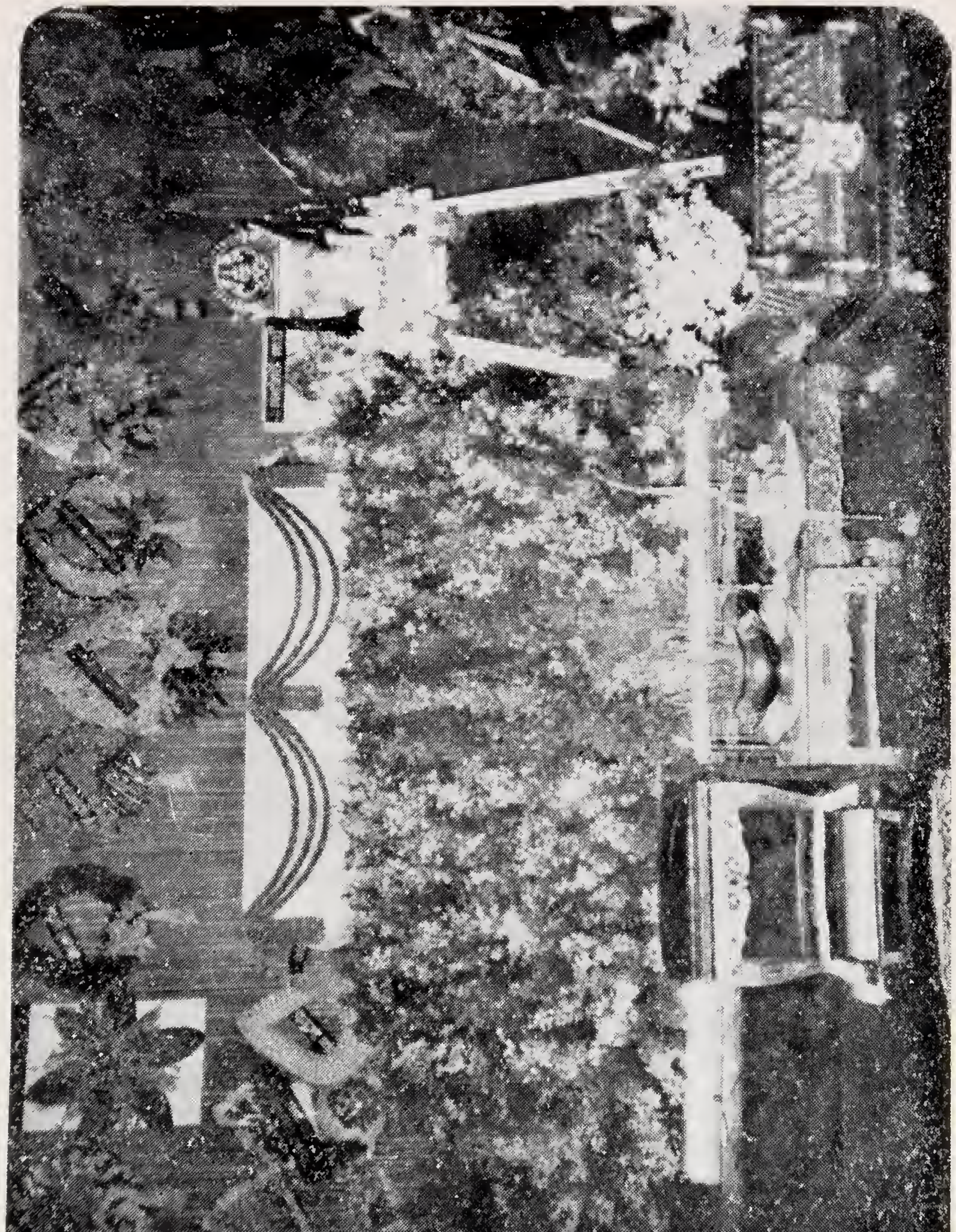
วัดเครือวัลย์วรวิหาร

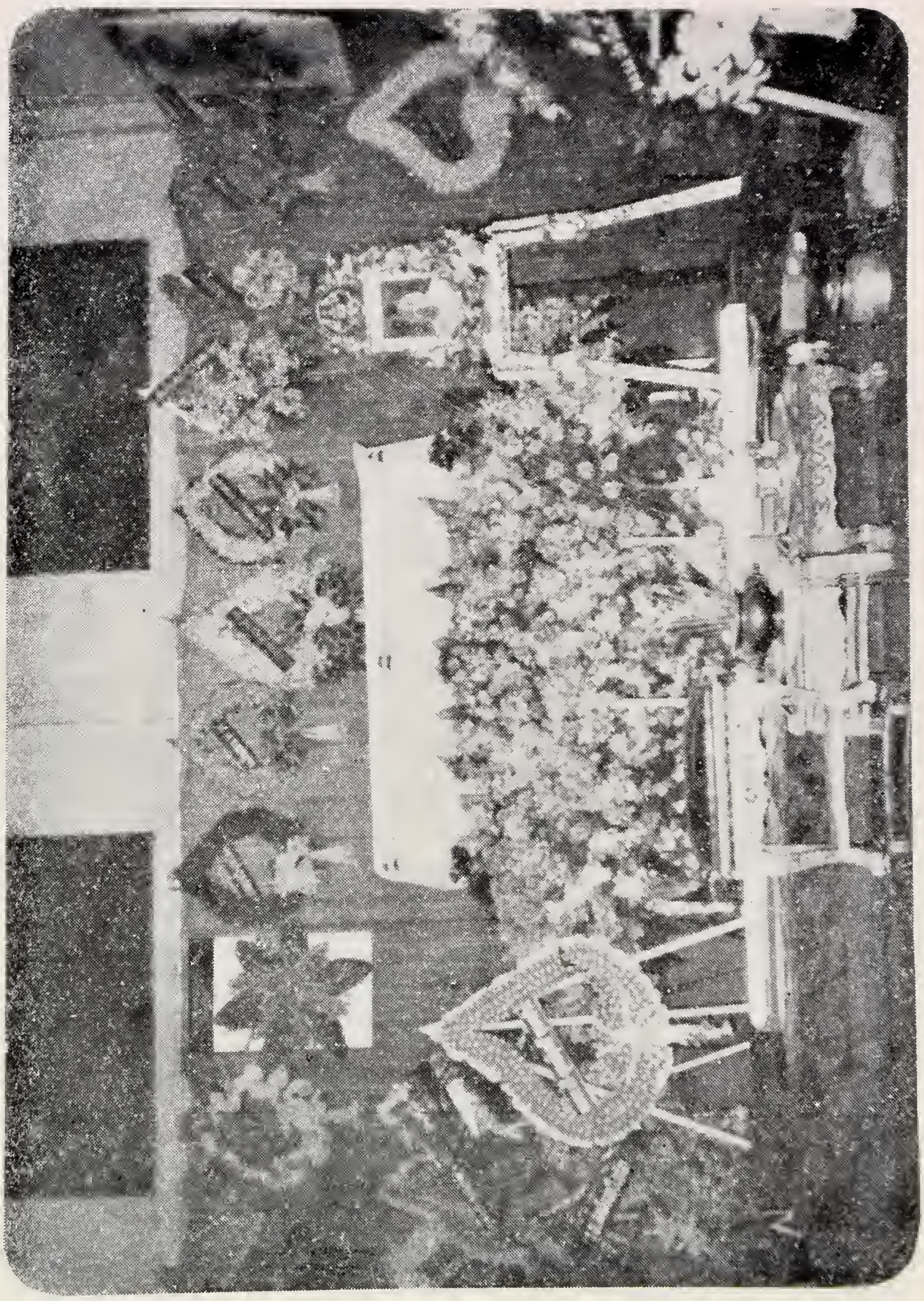
วันพุธ ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๒๖

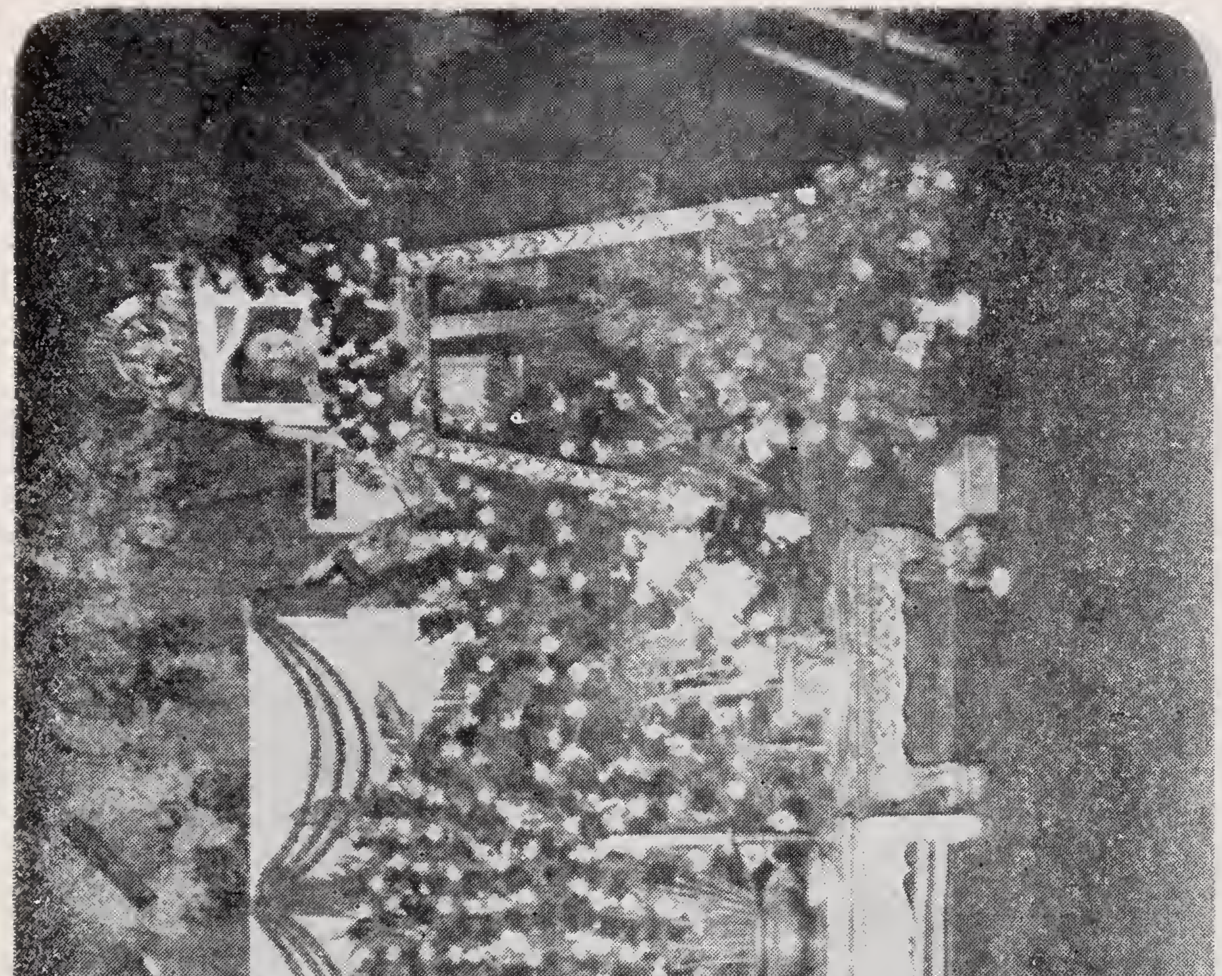


ชาตะ ๑ กรกฎาคม ๒๔๔๒

มรณะ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๖









บุตร-สะใภ้



น้อง–พี่–น้อง



หลานบวชให้คุณย่า



หลานรักย่า



ญาติ



ญาติของคุณย่า

กราบขอบพระคุณ

●

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณบรรดาท่านที่เคารพนับถือ ญาติมิตร ทุกท่านที่ได้ร่วมแสดงความเสียใจ และร่วมในการสวดพระอภิธรรมศพ **คุณแม่ทองใบ บุญเนื่อง** ตั้งแต่ต้นจนถึงวันฌาปนกิจศพ

หากมีการบกพร่องผิดพลาดด้วยประการใด เจ้าภาพขอกราบประทานอภัยไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย.

เจ้าภาพ

วัดหินหมากเป้ง
อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๑๕ เมษายน ๒๕๒๖

เจริญพร พลเรือตรี ทวี บุญเนื่อง

จดหมายที่ส่งไปกราบขออนุญาตพิมพ์หัวข้ออบรมธรรมของหลวงปู่นั้น หลวงปู่ได้รับทราบแล้ว ขอให้พิมพ์ไปตามอัธยาศัยเท่าที่ต้องการ เพราะหนังสือของท่านไม่ได้สงวนลิขสิทธิ์อยู่แล้ว

ฉะนั้น จึงแจ้งมาเพื่อทราบ.

เจริญพรด้วยความนับถือ

พระชัยชาญ ชยธมฺโม

กรมพลาธิการทหารเรือ

๔ เมษายน ๒๕๒๖

เรื่อง ขออนุญาตนำบทความพิมพ์ในหนังสือที่ระลึก

นมัสการ พระมหาวิเชียร พุทธญาโน

ด้วยกระผมจะทำการฌาปนกิจศพ นางทองใบ บุญเนือง ซึ่งเป็นมารดาในวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๒๖ ณ วัดเครือวัลย์วรวิหาร ในการนี้กระผมได้อ่านหนังสือที่ท่านได้เขียนไว้ในหัวข้อวิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านเป็นอย่างมาก เพื่อเป็นการเผยแพร่ให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านพบต่อไป กระผมจึงขออนุญาตนำลงพิมพ์แจกจ่ายในงานดังกล่าวด้วย

ทั้งนี้ หวังว่าคงจะได้รับความกรุณาจากท่าน.

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

พลเรือตรี ทวี บุญเนือง

(ทวี บุญเนือง)

พลาธิการทหารเรือ

กรมพลาธิการทหารเรือ

โทร. ๔๑๑๒๐๖๐

๔๖๖๑๑๘๐ ต่อ ๔๘๑๕

รายนามผู้วางหรีด

๑. พล.ร.อ. สมบูรณ์ – คุณหญิงสมบัติ เชื้อพิบูลย์
๒. พล.ร.อ. ประพัฒน์ – ผกา จันทวิรัช
๓. พล.อ.อ. ทวี – คุณหญิงอารี จุลละทรัพย์
๔. พล.ร.อ สมัคร สายวงศ์ และภริยา
๕. พล.ร.อ. ประเสริฐ – ไขศรี แทนขำ
๖. พล.ร.ท. ชอบ – ผ่องใส สิโรดม
๗. พล.ร.ต. ม.ร.ว. ไกรธวัช – วนิดา ศรีธวัช
๘. พล.ร.ต. เดชา – พ.ญ. ประยงค์ เอกก้านตรง
๙. พล.ร.ต. ชาโณ – มาลี เพ็ญชาติ
๑๐. พล.ร.ต. สมบุญ – สลวย โรจนสโรช
๑๑. พล.ร.ต. เสวต – ม.ร.ว. จารุมัย บุณยทรัพย์
๑๒. พล.ร.ต. อนันต์ – อาภา จันทรกุล
๑๓. พล.ต. กำแหง – บุบผา จันทวิรัช
๑๔. น.อ. ดิเรก – แสงอรุณ ภักดี
๑๕. น.อ. ชัชวาลย์ – อนงค์ ศรีสุวรรณ
๑๖. น.อ. สุรินทร์ – ศรีศร สุขสงวน
๑๗. น.อ. เล็ก พุ่มไสล และภริยา

๑๘. กรมพลาธิการทหารเรือ

๑๙. กองควบคุม กรมพลาธิการทหารเรือ

๒๐. กองการจัดหา กรมพลาธิการทหารเรือ

๒๑. กองการศึกษา กรมพลาธิการทหารเรือ

๒๒. กองเชื้อเพลิง กรมพลาธิการทหารเรือ

๒๓. กองโครงการ กรมพลาธิการทหารเรือ

๒๔. คลังพลาธิการ กรมพลาธิการทหารเรือ

๒๕. แผนกโรงงาน กรมพลาธิการทหารเรือ

๒๖. ธุรการ กรมพลาธิการทหารเรือ

๒๗. กองพลาธิการ ฐานทัพเรือสัตหีบ

๒๘. กองพลาธิการ สถานีทหารเรือสงขลา

๒๙. พลาธิการ นาวิกโยธิน

๓๐. สถานีทหารเรือสงขลา

๓๑. ผบ. สถานีทหารเรือสงขลา

๓๒. กองพัสดุช่าง กรมอู่ทหารเรือ

๓๓. กองดุริยางค์ทหารเรือ

๓๔. แผนกสนับสนุน ดุริยางค์ทหารเรือ

๓๕. กองพัสดุช่วยเหลือทางทหาร FMS

๓๖. กรมแพทย์ทหารเรือ

๓๗. ร.พ. สมเด็จพระปิ่นเกล้า

๓๘. ราชนาวิกสหกรณ์

๓๙. ชมรมกายบริหาร ชาย บุนนาค

๔๐. วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

๔๑. สมาคมศิษย์เก่าบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

๔๒. น.ต.ร. รุ่น ๔

๔๓. บส. ใน ยย. ทบ.

๔๔. คณะครู – อาจารย์ รร. สารพัดช่างนครหลวง

๔๕. บ. ไทยสมุทรพาณิชย์ประกันภัย จำกัด
สาขาราษฎร์บูรณะ

๔๖. ฝ่ายการพนักงาน ธนาคารทหารไทย

๔๗. ธนาคารทหารไทย สาขาวพรานนก

๔๘. ร้านธารไทย

๔๙. บส. ชมรมก้าว

๕๐. พร้อม จุลชาติ รร. พาณิชยการราชดำเนิน

๕๑. ครอบครัวผลประไพ

๕๒. ครอบครัวบุญเนือง

๕๓. คุณวิชา – สมพร ฉุยกลม

๕๔. คุณพิสิษฐ์ – ละเอียด คุณวัฒน์

๕๕. คุณอารี – อมรา – วนิดา เพ็ชรพลาย

๕๖. คุณเสริม – กัณหา ศาลิคุปต์

๕๗. คุณนุชนารถ อารยวุฒิ

๕๘. คุณสมศักดิ์ – มุกดา วงศ์อารยะ

๕๙. ครอบครัว พล.ร.ท. ประเวศ แสงไชย

๖๐. อาจารย์ดวงสุริยเนตร

๖๑. คุณวิฑูรย์ เชียงเภา บ. แรนคอร์เปอเรชั่น จำกัด

๖๒. คุณเฉลย ลิมปิโกวิท

๖๓. ร.ต. สุรชัย ผลประไพ และภริยา

๖๔. มนตรีโภชนา

๖๕. คุณประจิตต์ กำภู

๖๖. บ. อินเตอร์คอมเมอร์เชียล เซนเตอร์

๖๗. คุณนิตย์ – ถนอมฤดี แสงอุทัย

๖๘. ศรีเลขา

หัวข้ออบรมธรรม

ของ

พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์

(เทสก์ เทสรังสี)

คุณค่าของหนังสือในทรรศนะของข้าพเจ้า

๑. หนังสือ คือ ตา

๒. หนังสือ คือ แว่น

๓. หนังสือ คือ กล้อง

๔. หนังสือ คือ ลูกกุญแจ

๕. หนังสือ คือ ครู–อาจารย์

๖. หนังสือ คือ มิตร

๗. หนังสือ คือ เข็มทิศ

๘. หนังสือ คือ ป้ายบอกทาง

๙. หนังสือ คือ แสงสว่าง

หัวข้ออบรมธรรม

๑. คติในทางพระพุทธศาสนา ถือว่ากายกับจิตทำงานร่วมกัน แต่กายอยู่ภายใต้บังคับของจิต จิตเป็นผู้สั่งกายให้กระทำในกิจนั้น ๆ แต่เมื่อกายชำรุด จิตก็ต้องลำบากไปด้วยกัน มิใช่อยู่ใต้บังคับระบบประสาท สมองถือเสมือนสำนักงานใหญ่ กายเริ่มแตกดับแล้วสลายแปรไปตามสภาพของธาตุนั้น ๆ แต่จิตเมื่อเหตุปัจจัย (คืออวิชชา ตัณหา อุปทาน และกรรม) ยังมีอยู่ ต้องไปเกิดได้ในคตินั้น ๆ แล้วเสวยทุกข์สุขต่อไป.

๒. การที่จะให้อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม (อันเป็นต้นเหตุ) ดับไป จะต้องหัดละความชั่วทางกาย วาจาเบื้องต้น ด้วยการรักษาศีลตามภูมิของตน ๆ เช่น ฆราวาสต้องรักษาศีล ๕ และอุโบสถศีลตามกาล สามเณรต้องรักษาศีล ๑๐ หรือ ๒๐ เป็นภิกษุต้องรักษาศีลพระปาฏิโมกขสังวรให้ครบทั้ง ๒๒๗ ข้อ และอาชีวปาริสุทธิศีล อินทรียสังวรศีล ปัจจัยสันนิจศีล ตามพุทธบัญญัติเสียก่อน ถ้ารักษาศีลยังไม่บริสุทธิ์ จิตก็ยังไม่สมควรจะได้รับการอบรม ถึงแม้จะอบรมก็ไม่เป็นไป

เพื่อความเจริญก้าวหน้าในทางธรรม เพราะรากฐานของจิตยังไม่มั่นคงเพียงพอ ในอันที่จะดำเนินในองค์มรรคได้ และได้ชื่อว่ายังไม่หยั่งลงสู่องค์พระรัตนตรัย พุทธมามกะที่แท้จะต้องเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในพระรัตนตรัย และศีลเป็นเบื้องต้นเสียก่อน.

โอวาท ๓ (หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า) หรือมรรค ๘ ก็ต้องตั้งต้นลงที่ศีลนี้เสียก่อน ฉะนั้น ศีลจึงเป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ต่อไปจึงฝึกหัดจิตในแนวเจริญฌาน สมาธิ (ที่เรียกว่า สมถะ) เมื่อจิตตั้งมั่นชำนาญดีแล้ว จึงเจริญวิปัสสนา โดยอาศัยพระไตรลักษณญาณเป็นหลัก จนให้เห็นแจ้งชัดด้วยญาณทัสนะอันบริสุทธิ์ จึงจะถึงวิมุตติหลุดพ้นจากสรรพกิเลสบาปธรรมได้.

๓. การฝึกหัดสมถะ (ที่เรียกว่า ฌาน สมาธิ) นี้ ความประสงค์ที่แท้จริงในทางพุทธศาสนาฯ ก็คือต้องการความสงบแห่งจิต เพื่อรวบรวมกำลังใจให้มีพลังอันเข้มแข็งอยู่ในจุดเดียว (ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์) อันเป็นมูลฐานให้เกิดความรู้ความฉลาด สามารถรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมทั้งหลายด้วยญาณทัสนะ และขจัดสรรพกิเลสบาปธรรมทั้งปวงให้สิ้นไป มิใช่เพียงเพื่อจะนำไปใช้ด้วยเหตุอื่นภายนอก มีการนำไปใช้ในทาง

วิทยาศาสตร์แขนงต่าง ๆ เป็นต้น แต่เป็นการชำระใจให้ผ่องใส โดยเฉพาะ มีนิวรณ์ ๕ เป็นต้น แต่เมื่อฝึกหัดให้ชำนาญแล้ว จะนำไปใช้ในทางใดก็ได้ตามประสงค์ ถ้าหากการใช้นั้นไม่ทำให้เกิดโทษแก่ตนและคนอื่น.

๔. เฉพาะการฝึกหัดจิตที่เป็นนามธรรมนี้ จะใช้วัตถุเครื่องมือมีเครื่องจำจองเป็นต้น ฝึกหัดไม่ได้ ต้องฝึกหัดด้วยการอบรม ฟังผู้ที่ชำนาญในการฝึกหัดอธิบายให้ฟัง แล้วตนเองก็ตั้งใจปฏิบัติฝึกหัดตามไปด้วยความเชื่อความเลื่อมใสเป็นบุพภาคเบื้องต้นเสียก่อน ถ้าหากใช้ความคิดค้นในเหตุผลด้วยตนเองไม่สำเร็จ โดยมากผู้ใช้ความคิดค้นในเหตุผลด้วยตนเองก่อน มักไม่ได้บรรลุตามเจตนา เพราะขาดหลักที่ถูกต้องไม่ถูกแนวทาง เอนเอียงไปเข้าข้างตัวเสียมากกว่า ถ้าหากปลูกศรัทธาปสาทะความเชื่อความเลื่อมใสในบุคคลผู้ให้การอบรมและธรรมที่อบรมนั้นก่อนแล้ว จนจิตหนักแน่นแน่วแน่ดีแล้ว จึงใช้ความคิดค้นคว้าในเหตุผลตามความเป็นจริงดังนี้ ได้ผลอย่างน่าพอใจเพราะการคิดค้นในเหตุผลก่อนดังกล่าวแล้ว มักเป็นเรื่องส่งออกไปตามอาการภายนอก เช่นคนนั้นเขาว่าอย่างนี้ คนนี้เขาว่าอย่างนั้นเป็นต้น แต่ถ้าคิดค้นตามเหตุผลอยู่เฉพาะ

ภายในกายของตนนี้ว่า กายของเรานี้มีอะไรเป็นเครื่องประกอบ และเกิดขึ้นมาได้อย่างไร จึงมีเครื่องใช้ครบถ้วนบริบูรณ์ และทำกิจในหน้าที่ของตนได้เป็นอย่างดี และกายนี้เกิดขึ้นมาเพื่อประโยชน์อันใด เป็นอยู่ได้ด้วยสิ่งใด เป็นไปเพื่อความเสื่อมความเจริญ เป็นของ ๆ เราจริงหรือไม่ ดังนี้เป็นต้น อนึ่งให้คิดค้นเข้าไปถึงตัวนามธรรมว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความรัก ความชัง เป็นต้น เกิดขึ้นที่กายหรือเกิดขึ้นที่จิต และมีอะไรเป็นมูลเหตุ เมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เมื่อคิดค้นด้วยเหตุผลอยู่เฉพาะภายในดังนี้ ก็เป็นการอบรมจิตไปในตัว แต่เมื่อความสงบของจิตยังมีกำลังไม่พอ อย่าได้คิดค้นตามหนังสือที่ได้อ่านและคำพูดของคนอื่น ถึงคิดค้นก็ไม่ได้ความจริง (คือเป็นเหตุให้เบื่อหน่ายละถอนได้) แต่ให้คิดค้นตามเหตุผลที่เกิดขึ้นจากจิตในปัจจุบันจริง ๆ

๕. จิตที่คิดค้นด้วยเหตุผลของตนเองอยู่อย่างนั้นแล้ว จะมีอาการให้เพ่งพิจารณาอยู่เฉพาะ ณ ที่แห่งเดียวในอารมณ์เดียว (ที่เรียกว่าเอกัคคตารมณ์) เป็นการรวบรวมพลังงานของจิตให้มีกำลังกล้า สามารถเพิกถอนอุปาทานความเห็นผิด แล้วชำระจิตให้สว่างผ่องใสได้ในขณะนั้น อย่างน้อยจะได้รับความ

สงบสุขกายสบายจิตมาก อาจเกิดความรู้อะไรสักอย่างหนึ่งก็ได้ในขณะนั้น และความรู้อันนั้นจะเป็นของแปลกประหลาดน่า-อัศจรรย์ด้วย เพราะความรู้นั้นมิใช่เกิดจากมโนภาพ แต่เป็นความรู้อันเกิดขึ้นในปัจจุบันซึ่งสำเร็จมาจากเหตุผลเป็นสัจธรรมอย่างไม่เคยเกิดเป็นมาแต่ก่อนเลย ถึงจะรู้แอบแฝงตามเรื่องที่เคยคิดเคยรู้มาแล้วแต่เดิมก็ตาม แต่ความรู้อันนั้นมิเคยเป็นปัจจัตตัง ทำให้จิตสว่างขจัดเสียซึ่งความลังเลสงสัยในอารมณ์ที่ข้องอยู่ในใจได้แล้ว จะอุทานขึ้นมาในใจพร้อมด้วยความปราโมทย์ (อย่างนี้เทียวหรือ) แต่ถ้าผู้มีปัญญาทึบแล้ว จะเกิดความกล้าหาญร่าเริง ต่อเมื่อมีผู้รับรองแลเห็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ตามท่านแสดงไว้ในหนังสือต่าง ๆ เป็นพยานแห่งความรู้อันนั้นตามวิสัยของพุทธสาวกซึ่งไม่เหมือนกัน ความรู้ที่ว่ามานี้จะมากหรือน้อย จะกว้างขวางหรือไม่ ไม่เป็นเครื่องรบกวนประสาท แต่เป็นความสงบสุขที่แท้จริง แล้วทำให้ประสาทปลอดโปร่งดีขึ้นมาก พร้อมกันนั้นจะทำให้จิตใจและนิสัยของผู้นั้น ละเอียดสุขุมนิ่มนวลละมุนละไมน่าเลื่อมใสมาก ถึงจะพูดจะทำจะคิดอะไร ๆ ก็มีสติเสมอ ไม่ค่อยเผลอ แล้วพึงให้รักษาอาการทั้งหมดดังอธิบายมาแล้วนี้ อย่าได้ประมาท

นี่เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล มิใช่จะเกิดเป็นอย่างนั้นทั้งหมด ทั่วไปก็หาไม่ แต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อเราได้อบรมจิต ดังที่ได้อธิบายมาแล้วนี้ แม้จะไม่ได้รับผลเต็มที่ ก็ยังจะได้รับความสงบสุขอย่างน่าอัศจรรย์ ตามสมควรแก่การปฏิบัติของตนๆแล้ว ให้รักษาจิตของตนไว้อย่าให้เกิดความละโมบทะยานอยาก หรือโทมนัสน้อยใจเสียใจ จงวางใจให้เป็นกลาง ๆ แล้วปฏิบัติตามแนวที่ได้อธิบายมาแล้วแต่ต้นนั้น ด้วยความเชื่อความเลื่อมใส ใช้สติระวังสังเกตจงทุก ๆ ระยะของการปฏิบัตินั้น ก็จะได้ประสบผลดังประสงค์.

๖. หากอบรมจิตดังกล่าวมาแล้วในข้อ ๔–๕ นั้น ยังไม่ปรากฏผล พึงตั้งสติมั่นสำรวมอยู่ในนิมิตอันใดอันหนึ่ง ให้เป็นเป้าหมายของจิต เช่น เพ่งดูอาการของกายนี้ มีเพ่งดูกระดูกหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งในภายในกายนี้ โดยให้เห็นเป็นของปฏิกูลเป็นต้น หรือจะเพ่งดูเฉพาะแต่จิตอย่างเดียวก็ได้ เพราะจิตนี้เป็นของไม่เห็นด้วยตา ถ้าหากไม่ไปเพ่งดูในจุดใดจุดหนึ่งแล้ว ก็จะไม่รู้ว่าจิตอยู่หรือไม่อยู่ จิตนี้ลักษณะเหมือนกับลม ลมนี้ถ้าไม่สัมผัสสิ่งต่าง ๆ ก็จะไม่รู้ว่าลมมีหรือไม่ จิตก็เช่นเดียวกัน ผู้อบรมใหม่ถ้าไม่มีเป้าหมายของจิตก็จะจับตัว

จิตแท้ไม่ได้ แต่เป้าหมายคือนิมิตนั้น ขออย่าให้เป็นของภายนอกไปจากกายนี้ จงให้เป็นเป้าหมาย คือนิมิตที่มีอยู่ในกายนี้ดังกล่าวแล้ว แลเมื่อจะเพ่งจงเพ่งเอาเฉพาะอย่างเดียวที่เห็นว่าเหมาะแก่นิสัยของเรา อย่าละโมบเอาอย่างโน้นบ้างอย่างนี้บ้าง การเพ่งให้พิจารณาตามแนวแห่งสติปัฏฐาน คือแยกแยะอาการออกจนให้เห็นเป็นแต่สักว่า **มิใช่เรา มิใช่ตัวตนของเรา** การเพ่งพิจารณาที่จะเห็นได้ดังว่ามานี้ ทำได้ ๒ อย่าง คือ

ก. เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่เฉพาะในจุดเป้าหมายนั้น อย่าไปคำนึงว่าเป้าหมายนั้นเป็นอะไร และใครเป็นผู้เพ่งดู จงให้มีแต่ผู้รู้ กับการเพ่งดูเท่านั้น ไม่ให้มีความสำคัญมั่นหมายในอันใดทั้งหมด แล้วจะมีแต่สิ่งอันหนึ่งซึ่งมีอาการให้รู้สึกเป็นอารมณ์ติดอยู่กับเป้าหมายนั้นเท่านั้น

ข. เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่เฉพาะในจุดเป้าหมายนั้น ขณะเดียวกันให้ทำความรู้เท่าว่านั่นเป็นเป้าหมายของจิต นั่นเป็นจิตผู้พิจารณา นั่นเป็นสติผู้ระลึกตาม นั่นเป็นปัญญาผู้รู้ตามเป็นจริงในสิ่งนั้น ๆ

อาการทั้งสองนี้ใช้ได้เหมือนกัน แต่ข้อ ก. เหมาะสำหรับผู้มีปัญญาทึบแลฝึกหัดขั้นแรก ส่วนข้อ ข. เหมาะสำหรับผู้มี

เชาวน์ดีและชำนาญแล้ว ทั้งสองนี้ถ้าผู้มาฝึกหัดอบรมอาศัยความไม่ประมาทแล้ว ก็จะได้รับผลอย่างเดียวกันคือ ทำให้ได้สมาธิและปัญญา

๗. การอบรมจิตตามที่ได้แสดงมาแล้วนั้น จะโดยวิธีใดก็ตาม ขออย่าได้ลังเลใจว่า จะได้สมาธิและปัญญาหรือไม่ และให้ถอนความอยากตามคำข่าวเขาบอกเล่ากันมาต่าง ๆ นานานั้นเสีย แล้วทำให้ถูกตามแนวดังที่กล่าวมาแล้วในข้อ ๖. นั้นก็พอ ในขณะเดียวกันให้สังเกตแนวทางที่เราได้ฝึกอบรมมานั้นว่า เราได้ยกอุบายและจิตขึ้นมาพิจารณาอย่างไร ประคองสติไว้อย่างไร จิตของเราจึงได้เป็นอย่างนั้น หากทำอยู่อย่างนั้นแล้วจิตของเราปลอดโปร่งดี จงทำให้ได้เสมอให้ชำนาญ แต่ถ้าไม่เป็นอย่างนั้น คือตรงกันข้ามแล้ว ก็ให้ใช้ความสังเกตดังกล่าวมาแล้ว แล้วให้รีบแก้ไขใหม่เสีย การสังเกตวิธีฝึกหัดจิตดังกล่าวมานี้ บางคนอาจสังเกตได้ไปพร้อมกันกับขณะจิตที่กำลังเป็นไปอยู่ก็ได้ แต่บางคนมาสังเกตเอาได้ตอนเมื่อจิตถอนออกมาแล้วตั้งอยู่ ทั้งสองอย่างนี้ใช้ได้เหมือนกัน อาการย่อมเป็นไปตามเชาวน์ของแต่ละบุคคล แต่ถ้าไม่ใช้ความสังเกตเสียเลย การฝึกหัดจิตเป็นไปได้ยาก ถึงเป็นไปได้แล้วก็ยากที่จะรักษาให้ถาวรไว้ได้

๘. ขณะที่เรากำลังฝึกหัดจิตอยู่นั้น อาจมีสิ่งอันหนึ่งซึ่งเป็นของแปลกและน่าอัศจรรย์เกิดขึ้นด้วย โดยที่เรามิได้ตั้งใจจะให้เป็นอย่างนั้น แต่มันเป็นไปได้ สิ่งนั้นก็คือจิตจะถอนเสียจากอารมณ์ภายนอก แล้วมารวมเข้าเป็นก้อนอันหนึ่งอันเดียวกัน ปล่อยวางสัญญาความจำและความยึดถือในสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วในอดีตหรืออนาคต จะมีปรากฏอยู่แต่ผู้รู้ ซึ่งเป็นคู่กันกับอารมณ์อันหนึ่งอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น และเป็นของที่มิใช่อยู่ภายนอกและภายใน แต่เป็นสภาพที่มีเครื่องหมายเฉพาะจิตต่างหาก คล้าย ๆ กับเป็นการปฏิวัติเสียทุก ๆ สิ่งทุก ๆ อย่าง นั้นคือ **จิตเข้าสู่ภวังค์แล้ว** ในขณะนั้นทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นเรื่องของจิตโดยเฉพาะแต่ผู้เดียว ถึงแม้ชีพอันนี้จะยังเป็นไปอยู่ก็ตาม เมื่อจิตเข้าถึงชั้นนี้แล้ว จิตจะปล่อยวางความยึดถือกายนี้ทั้งหมด แล้วเข้าไปเสวยอารมณ์ของตนด้วยตนเองอยู่ต่างหาก ที่เรียกว่า **ภพจิต** ภพจิตนี้ยังมีขันธ์ ๕ อันละเอียดภายในครบบริบูรณ์อยู่ ฉะนั้นจิตในชั้นนี้จึงยังมีภพชาติทำให้ก่อเกิดต่อไปได้อีก ลักษณะอาการอย่างว่ามานี้ คล้ายคนนอนหลับฝันไป ฉะนั้น เรื่องจิตเข้าภวังค์อันเกิดจากการฝึกหัดดังกล่าวนี้ จะมีอาการต่างกันอยู่บ้าง ก็ตรงที่มีสติมากน้อยกว่า

กันเท่านั้น ผู้มีสติมีเชาวน์ดีเมื่อเกิดขึ้นใหม่ ๆ ก็มีสติรู้ตัวอยู่ว่า เราเป็นอะไรเห็นอะไร ไม่ตื่นตกใจ ถ้าผู้มีสตินัอยมักหลงเชื่อง่าย จะเหมือนคนนอนหลับแล้วฝันไป เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาอาจตกใจก็ได้ หรือหลงเชื่อในนิมิตนั้น ๆ แต่เมื่อฝึกหัดอบรมให้เป็นบ่อย ๆ จนชำนาญแล้ว สติจะดีขึ้น อาการเหล่านั้นจะหายไป แล้วจะค่อยเกิดปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัยในธรรมนั้น ๆ ให้รู้แจ้งเห็นสภาพธรรมตามเป็นจริงอย่างไร

๙. ลักษณะอาการดังที่อธิบายมาแล้วในข้อ ๘ นั้น ถึงแม้จะไม่ทำให้เกิดปัญญาฉลาดคิดค้นในเหตุผลอะไรให้กว้างขวางก็ตาม แต่มันเป็นบุพภาคเบื้องต้นของการฝึกหัดอบรมจิตเป็นเครื่องระงับนิวรณ์ ๕ ได้ และให้เกิดความสงบสุขในปัจจุบันด้วย ถ้าหากการฝึกหัดอบรมนั้นได้ถูกต้องแล้วไม่เสื่อมยังจะเป็นไปเพื่อสุคติในสัมปรายภพเบื้องหน้า โดยควรแก่ฐานะของตน ๆ อีกด้วย

อนึ่ง ภาพและนิมิตต่าง ๆ เมื่อจะเกิดขึ้นก็มักเกิดขึ้นในระหว่างขณะจิตที่กล่าวนี้ แต่ก็มิได้หมายความว่า เมื่อจิตเข้าถึงขั้นนั้นแล้ว จะต้องมีภาพและนิมิตเกิดขึ้นทุกครั้งหรือทุกคนไป บางคนบางครั้งก็เกิด บางคนบางครั้งก็ไม่เกิด เรื่องนี้แล้ว

แต่บุคคลและเหตุการณ์อีกเหมือนกัน แท้จริงเรื่องภาพและนิมิตที่เกิดในภาวนานั้น ถ้าจะว่าเป็นของดีก็ดีเฉพาะผู้ที่มีสติฉลาดในภาพนิมิต เห็นแล้วไม่หลงเข้าไปยึดเอาภาพนิมิตนั้นมาเป็นตน เป็นของ ๆ ตนจริงจัง เห็นภาพนิมิตเป็นแต่สักว่าภาพนิมิต พอเป็นเครื่องใช้เครื่องอยู่เท่านั้น แล้วก็ปล่อยวางเสีย ถ้าเป็นผู้ไม่ฉลาด สติไม่ค่อยดี ทั้งเป็นคนศรัทธาจริตอีกด้วยแล้ว เมื่อภาพนิมิตเกิดขึ้นแล้ว ก็จะมีความตื่นเต้นมาก อาจหลงลืมตัวจนกลายเป็นคนวิกลจริตไปก็ได้ เพราะเข้าใจว่าภาพนิมิตนั้นเป็นของจริงของจังไป (เรื่องแก้ภาพนิมิตจะได้นำไปอธิบายในข้อ ๑๑ ข้างหน้า)

นอกจากนี้แล้ว ความเห็นของผู้ฝึกหัดจิตมาถึงขั้นนี้แล้ว มักจะมีหัวรุนแรงด้วยอำนาจพลังงานของจิต คือเมื่อคิดอย่างไรแล้วมักจะเห็นไปหน้าเดียว ไม่ยอมเชื่อคนอื่นง่าย ๆ เพราะถือว่าความเห็นของตนมีเหตุผลควรเชื่อได้ ทั้ง ๆ ที่ความเห็นอันนั้นเป็นความเห็นเข้าตัว ยังขาดเหตุผลอยู่มาก จึงมักเกิดวิปลาสเห็นผิดได้ง่าย ถึงอย่างไรภาพและนิมิตจะเกิดหรือไม่ก็ตาม นั่นมิใช่สิ่งที่ต้องการที่แท้จริงในที่นี้ เพราะภาพและนิมิตนอกจากจะเป็นอุปกิเลสเครื่องปกปิดปัญญาแล้ว ยังเป็น

อุปสรรคแก่การที่จะเจริญวิปัสสนาอีกด้วย ความประสงค์ในการฝึกหัดอบรมจิตนี้ก็เพื่อละนิวรณ์ ๕ แล้วพิจารณาขันธ์ให้ชัดแจ้งเห็นตามเป็นจริง จนเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดแล้วปล่อยวางได้ ไม่เข้าไปยึดถือในขันธ์ต่อไปอีก

๑๐. เมื่อจิตอบรมให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในฌานสมาธิจนระงับนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว พึงเจริญวิปัสสนาต่อ วิปัสสนานี้อาจเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันกับขณะที่กำลังเจริญสมถะอยู่ก็ได้ คือขณะที่จิตกำลังเจริญสมถะอยู่นั้น ปัญญาอาจเกิดแสงสว่างรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาว่าสรรพสังขารทั้งหลาย ที่ปรากฏขึ้นมาแล้วนี้ทั้งหมดย่อมแตกดับสลายไป ทนอยู่ไม่ได้ มิใช่เรามิใช่ตัวตนของเราเป็นแต่สภาพธรรมอันหนึ่งของมันต่างหาก มันเกิดขึ้นมาแล้วก็แตกสลายดับไปตามสภาพของมัน เมื่อความรู้เกิดขึ้นอย่างนั้นแล้ว ก็จะทำให้จิตเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในสรรพสังขารทั้งปวง จะมีแต่ความสลดสังเวชในที่นั้น ๆ เป็นเครื่องอยู่ไม่ว่าจะได้เห็น ได้ยินอะไร ๆ ในที่ไหน ๆ ก็จะมีอาการอย่างนั้นตลอดไป นี่เรียกว่า **วิปัสสนาเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันกับการเจริญสมถะ** แต่ถ้าไม่เกิดอย่างนั้น เมื่อเจริญสมถะให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ดีแล้ว พึงยกเอากายวัตถุส่วนใดส่วนหนึ่ง มีกระดูก

หรือไส้ใหญ่ไส้น้อยเป็นต้น หรือจะยกเอาอารมณ์ที่จิตกำลังคิดข้องอยู่ในขณะนั้นก็ได้ ขึ้นมาพิจารณาว่าสิ่งนั้นทั้งหมด ที่จิตเข้าไปยึดถือว่าเป็นของเที่ยงจริงจัง ยังประโยชน์ให้เกิดความสุขแก่ตนโดยแท้นั้น แต่ความจริงแล้วสรรพสังขารทั้งปวงล้วนแล้วแต่ตกอยู่ในสภาพของพระไตรลักษณ์ทั้งนั้น ที่เราสมมติบัญญัติว่าสิ่งนั้นเป็นนั้น สิ่งนี้เป็นนี้ตามมโนภาพของตนนั้นไม่เป็นของจริงสักอย่าง แต่สรรพสังขารทั้งปวงนั้น ย่อมเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยของมันเอง (คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม) เมื่อเหตุปัจจัยของมันหมดแล้ว มันก็ดับไปตามสภาพของมันเอง ไม่มีใครบังคับให้มันดับ แม้อัตภาพร่างกายตัวตนของเราที่เราอาศัยอยู่นี้ก็ดี ที่เป็นอยู่ได้ก็เพราะเหตุปัจจัยมีลมและอาหารเป็นต้น ถ้าของเหล่านี้หมดไปแล้ว ก็หาได้มีความหมายอะไรไม่ เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้อาศัยอำนาจความสงบของจิตเต็มที่แล้ว ต่อจากนั้นก็จะถึงจุดหมายปลายทางแห่งการฝึกหัดอบรมจิต คือจะเกิดแสงสว่างแห่งปัญญาอันประกอบด้วยเหตุผล ที่จิตคิดค้นแล้วเกิดขึ้น โดยเฉพาะของตนเองมิได้ถือเอาตามสัญญาคือความทรงจำจากบุคคลอื่นมาเป็นความรู้ของตน แต่เป็นของเกิดขึ้นด้วยเหตุผลเฉพาะภายในใจของ

ตนเอง แล้วจิตก็จะไม่หลงเข้าไปยึดมั่นกำหนัดยินดียินร้ายในสรรพสังขารธรรมทั้งปวงต่อไปอีก อนึ่ง หากจะพูดว่า ถ้าจิตไม่รู้แจ้งเห็นจริงในกรรมฐานที่ตนพิจารณาอยู่นั้นแล้ว จิตก็ยังรวมไม่ได้จริง แต่ที่ยังไม่เรียกว่าวิปัสสนาก่อนนั้น เพราะปัญญายังอ่อนด้วยเหตุผล และขาดความรอบคอบอยู่

สรุปความตามนัยดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ การชำระกายวาจา ต้องใช้วิธีอบรมให้มีศีลเป็นขั้นแรก การชำระจิตให้บริสุทธิ์ต้องฝึกหัดอบรมให้ได้ ฌาน สมาธิ (สมถะ) จนจิตมีพลังกล้าแข็งระงับนิวรณ์ ๕ ได้ เมื่อจิตได้ฌาน สมาธิ ชำนาญคล่องแคล่วในการเข้า ออก และตั้งอยู่เป็นต้น ได้ตามประสงค์แล้ว แต่นั้นปัญญาคือแสงสว่างความรู้ตามความเป็นจริงแห่งสภาวธรรมทั้งหลาย ก็จะเกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุปัจจัยแห่งความเกิดและความดับของสภาวธรรมนั้น ๆ อย่างน่าอัศจรรย์ ความรู้ดังที่ว่ามานี้อาจเกิดขึ้นได้เฉพาะบางกรณีและบุคคลก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้มาฝึกหัดอบรมจิตของตนเข้าถึงขั้นนี้แล้วพึงทำความรู้เท่าว่า จิตเข้าถึงขั้นนี้แล้วสมควรจะได้อบรมให้เกิดปัญญาวิปัสสนาแล้ว แล้วพึงยกเอากายวัตถุหรืออารมณ์ของจิตที่ข้องอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งขึ้นมาพิจารณาโดย

อาศัยพระไตรลักษณญาณเป็นหลัก ดังอธิบายมาแล้วในเบื้องต้นนั้นก็จะได้ดวงปัญญาแสงสว่างเห็นแจ้งชัด ในสรรพสังขารธรรมทั้งปวงเช่นเดียวกัน แล้วจะถอนเสียซึ่งความยึดถือในรูปนามทั้งปวงได้

จิตนี้ถึงแม้จะไม่มีตัวตนและถูกต้องไม่ได้ แต่จิตก็มีอิทธิพลเหนือกายและสิ่งทั้งหลายในโลก สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ให้อยู่ใต้อิทธิพลของตนได้ แต่จิตนี้ก็มิใช่โหดร้ายสามานย์จนไม่รู้จักดีรู้จักชั่วเสียเลย เมื่อผู้มีความปรารถนาดีมาฝึกหัดอบรมจิตนี้ให้เข้าถูกทางตามคำสอนของพระพุทธเจ้าดังแสดงมาแล้ว จิตนี้ยังจะเชื่องง่ายฉลาดเร็วมีปัญญาพาเอากายที่ประพฤติเหลวไหลอยู่แล้วให้กลับดีได้ นอกจากนี้ยังสามารถจะชำระจิตของตนให้ผ่องใสสะอาด ปราศจากมลทินรู้แจ้งเห็นจริงในอรรถธรรมอันลึกซึ้งสุขุมได้ด้วยตนเองด้วย พร้อมกันนั้นจะสามารถนำเอาโลกนี้อันอันธการปกปิดให้มืดตื้ออยู่แล้วให้สว่างแจ่มจ้าได้ด้วย เพราะเนื้อแท้ของจิตแล้วเป็นของสว่างแจ่มใสมาแต่เดิม แต่เพราะอาศัยอารมณ์ของจิตที่แทรกซึมเข้ามาปกปิด จึงได้ทำให้แสงสว่างของจิตนั้นมืดมิดไปชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็พลอยทำให้โลกนี้มืดมิดไปด้วย

หากจิตนี้เป็นของมืดมิดมาแต่กำเนิดแล้ว คงไม่มีคนใดใครจะสามารถชำระจิตนี้ให้ใสสะอาดเกิดปัญญาแสงสว่างขึ้นมาได้

ฉะนั้น โลกนี้จะมืดหรือจะสว่าง จะได้รับความสุขหรือความทุกข์ก็ต้องขึ้นอยู่กับจิตของแต่ละบุคคล บุคคลจึงควรฝึกหัดจิตของตน ๆ ให้ดีเสียก่อน แล้วจึงฝึกหัดจิตของคนอื่น โลกนี้จึงจะไม่มีความยุ่งต่อไป

๑๑. เรื่องภาพและนิมิต ซึ่งเกิดจากการฝึกหัดอบรมภาวนาของผู้ทำการภาวนานั้นเป็นของแปลกน่าพิศวงอย่างหนึ่ง อาจทำให้ผู้มีปัญญาเยาเชื่อง่ายหลงเข้าไปยึดเอาเป็นจริงเป็นจังจนลืมตัวเสียสติไปก็ได้ ฉะนั้น ผู้อบรมฝึกหัดภาวนากรรมฐานจึงควรระวังแลตรวจตรองตาม ดังข้าพเจ้าจะได้อธิบายต่อไปนี้

นิมิตเกิดจากภาวนา มีอยู่ ๒ อย่างคือ

ก. ภาพ

ข. นิมิต

ก. **ภาพ** ที่ปรากฏเป็นรูปขึ้นมา เช่น ผู้มาเพ่งพิจารณาร่างกายของตน ให้เห็นเป็นอสุภะอยู่ เมื่อจิตรวมเป็นภวังค์แล้ว บางครั้งอาจเห็นร่างกายที่เราเพ่งพิจารณาอยู่นั้นเป็นอสุภะเปื่อยเน่าไปทั้งหมด หรือเห็นเป็นแต่สักว่าโครงกระดูก

หรือเป็นกองขี้เถ้าไปเป็นต้น จนเป็นเหตุให้เบื่อหน่ายฆ่าตัวตายเสียก็มี บางครั้งอาจเห็นเป็นภาพเทวดา อินทร์ พรหม นรก และเปรตภูตผีไปก็มี

ข. **นิมิต** นั้นเมื่อจิตรวมเข้าดังนั้นแล้ว อาจปรากฏมีเสียงกระซิบบอก อาจเป็นเสียงบุคคลที่เราเคารพนับถือ เตือนให้เราพิจารณาธรรม หรือให้ระวังเหตุการณ์ก็ได้ มิเช่นนั้นอาจเป็นเสียงของศัตรูผู้มุ่งร้าย ซึ่งก่อนหน้าเขาจะมาทำอันตรายเราก็ได้ ซึ่งแสดงถึงกระแสของจิตอันเกี่ยวเนื่องกัน ตรงกันข้ามผู้หวังดีต่อเราก็เช่นเดียวกัน บางทีก็เป็นเสียงลอย ๆ ขึ้นมา ซึ่งแสดงถึงอรรถธรรมที่น่าคิดน่าพิจารณาตามสำนวนของนักภาวนาที่รู้ทั่วกันว่า **ธรรมเป็นเครื่องส่อแสดงเตือนหรืออภิญญาณ**

ภาพ–นิมิตนี้มิใช่จะเกิดแก่นักภาวนากรรมฐานทั่วไปทั้งหมดก็หาไม่ บางคนจิตจะรวมละเอียดสักเท่าไร ๆ ภาพ–นิมิตก็ไม่ปรากฏ บางคนจิตรวมวูบลงพักเดียว ภาพ–นิมิตปรากฏแยะ (ระวังอย่าแต่งให้มันแยะนัก) ทั้งนี้เป็นเพราะนิสัยบางคน ผู้มีนิสัยเชื่อง่ายไม่ค่อยนึกถึงเหตุผล ภาพ–นิมิตมักเกิดเร็วและมักขยายตัวจนเกินขอบเขต จนเป็นเหตุให้ลืมตัวลืมสติเสียปกติคนไปก็มี จึงเป็นของควรระวัง

ภาพ-นิมิตเป็นของจริงไหม แก้ว่าเป็นของจริงก็มี ไม่จริงก็มี เพราะภาพ-นิมิตเหล่านั้นเกิดจากฌานทั้งนั้น ฌานนั้นเป็นโลกียะจึงไม่แน่นอน คือผู้มาอบรมภาวนากรรมฐาน เมื่อจิตรวมเข้าถึงภวังค์เป็นฌานแล้ว เจ้าตัวก็ไม่รู้ว่าจิตของเราเข้าถึงอะไร ตั้งอยู่ภูมิไหน และกำหนดพิจารณาวางอารมณ์ของตนอย่างไร ภาพ-นิมิตเกิดขึ้นเพราะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ภาพ-นิมิตนั้นยังกอปรด้วยสังขาร อุปาทานอยู่เป็นอันมาก จึงไม่แน่นอน เพราะภาพ-นิมิตที่เกิดในภวังค์นั้น อุปมาเหมือนคนนอนหลับหรือเคลิ้มไปแล้วก็ฝันไป ฉะนั้น โดยมากเมื่อเกิดครั้งแรก ๆ มักจะเป็นจริงอยู่บ้าง แต่เป็นส่วนน้อย

ฌานเป็นโลกิยะหรือเป็นโลกุตตระ แก้ว่าองค์ฌานมีเพียง ๑๒-๑๓ เท่านั้น และเป็นโลกิยะล้วน แต่ถ้าท่านผู้เข้าฌานเป็นพระอริยเจ้า เอาฌานนั้นเป็นเครื่องมือเป็นเครื่องอยู่ย่อมสามารถใช้ฌานที่เป็นโลกิยะนั้นได้ตามปรารถนาและแน่นอนด้วยเหมือนคนชำนาญยิงปืนแม่น กับคนหัดยิงปืนใหม่ ๆ ฉะนั้น **เหมือนพระราชาทรงพระขรรค์ แต่สามัญชนถือดาบฉะนั้น**

ภาพ-นิมิตเป็นของดีไหม แก้ว่าดีเฉพาะผู้ที่ใช้เป็น ใช้ให้ถูกทางตามที่เหมาะที่ควร และไม่หลงติดอยู่ในภาพ-นิมิตนั้น ไม่ดีแก่ผู้ที่ใช้ไม่เป็นไม่ถูก จนเป็นเหตุให้หลงเข้าไปยึดเอาภาพ-นิมิตนั้นมาเป็นจริงเป็นจังไป เมื่ออุปาทานเข้าไปยึดแล้ว สังขารก็ย่อมขยายภาพ-นิมิตนั้นให้กว้างขวางออกไป จนทำให้ผู้ฝึกหัดภาวนากรรมฐานไม่สามารถยับยั้งสติไว้ได้ ฉะนั้น จึงควรสำรวมระวังในภาพ-นิมิต ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

ภาพ-นิมิต เกิดขึ้นด้วยอำนาจของโลกิยฌาน และมีสังขารอุปาทานเป็นที่ดำเนิน **ฉะนั้น ภาพ-นิมิตนั้นจึงตกอยู่ในพระไตรลักษณ์** คือเป็นของ **ไม่เที่ยง** ทนอยู่ไม่ได้ **เป็นทุกข์** และมิใช่ตัวตนของเราและของใคร ๆ ทั้งหมด **เป็นอนัตตา เป็นสภาพของเกิดดับอยู่อย่างนั้นตลอดกาล** ควรพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงดังนี้ แล้วให้ปล่อยวางเสีย อย่าหลงเข้าไปยึดถือภาพ-นิมิตอันเป็นแต่ปลายเหตุ พึงฝึกหัดต้นเหตุคือ **ฌาน** ให้ชำนาญเข้าให้ได้เสมอ ๆ ตามปรารถนา แล้วภาพ-นิมิตก็เกิดเอง **อนึ่ง พึงให้เห็นโทษของภาพ-นิมิต** ว่าเมื่อภาพ-นิมิตเกินขึ้นแล้ว เราจะเพลินหลงไปยึดเอา

ภาพ-นิมิตนั้น แล้วฌานของเราก็จะเสื่อมเสีย อุปมาเหมือนคลื่นเสียงย่อมเป็นอุปสรรคแก่ผู้ทำความสงบและคิดค้นธรรมอันละเอียดลึกซึ้ง มิฉะนั้นเหมือนคลื่นในน้ำใส ย่อมทำไม่ให้เรามองเห็นเงาในน้ำได้ฉะนั้น

ภาพ-นิมิตนี้ เมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ฝึกหัดอบรมภาวนาได้ฌานใหม่ ๆ แล้ว จะเป็นของแปลกและน่าอัศจรรย์มาก สังขาร-อุปาทานย่อมเข้าไปยึดอย่างเหนียวแน่น ภาพ-นิมิตนั้นจะเข้าไปประทับติดอยู่กับตา (ตาใน) กับใจตลอดเวลา หากแก้ไขและถอนโดยอุบายดังกล่าวแล้วไม่ได้ผล พึงพยายามอย่าให้จิตเข้าถึงฌานได้ คือไม่เอาใจใส่ ไม่ให้จิตสงบ ไม่ยินดีชอบใจกับภาพ-นิมิตนั้น ให้กินอยู่หลับนอนสบาย ๆ ประกอบภารกิจอื่น ๆ ให้มาก ๆ จนทำให้ร่างกายได้รับความเหน็ดเหนื่อยมาก ๆ คิดนึกส่งไปในอารมณ์ที่จะให้เกิดกิเลส เช่น ส่งไปในรูปที่สวย ๆ เสียงที่เพราะ ๆ จนให้จิตเกิดความกำหนัดรักใคร่เป็นต้น เมื่อจิตเสื่อมถอนจากฌานแล้ว ภาพ-นิมิตทั้งหลายก็จะหายไปเอง เมื่อลูกศิษย์แก้ตนเองไม่ได้ดังแสดงมานี้ อาจารย์ก็ควรเข้าช่วยแก้ในทำนองเดียวกันนั้นทางที่ดีและแก้ได้ผลเร็วที่สุด อาจารย์ควรหาเรื่องยุให้ผู้ซึ่งติดในภาพ-นิมิตนั้น เสื่อม

จากฌานนั้นหรือเกิดความโกรธอย่างร้ายแรง ภาพ–นิมิตนั้นจะหายทันที

ที่ตั้งอันจะให้เกิดความรู้ในอรรถธรรมคืออุปจาร-สมาธิ มี ๒ อย่าง

ก. ภาวนานิกทั้งหลายมาเจริญภาวนากรรมฐานบทใดบทหนึ่งอยู่ จิตจะค่อยสงบจากอารมณ์ภายนอกแล้วเข้ามารวมอยู่เฉพาะ ณ ที่จิตแห่งเดียว แต่ไม่ขาดจากอารมณ์ทั้งหมด มีความรู้สึกนึกคิดตริตรองพยายามจะละถอนอารมณ์ที่ละเอียดๆ นั้นได้อยู่ แต่ยังละไม่ได้เด็ดขาดนี่อุปจาระก่อนถึงอัปปนา

ข. จิตละเอียดลงไปจนละถอนอารมณ์ที่พิจารณาอยู่นั้นให้ขาดหายไปหมด แม้แต่ลมที่หายใจออกหายใจเข้าอยู่นั้นก็ไม่ปรากฏ ที่เรียกว่า **อัปปนา** แต่มีสติเต็มที่อยู่ด้วยความว่างเปล่า ซึ่งไม่ยึดถือเอาอารมณ์ภายนอกมาเป็นเครื่องเกาะเกี่ยว แต่มันเสวยอารมณ์ภายในของมันเองเฉพาะต่างหากเมื่อจิตถอนออกจากนั้นแล้ว มาเพ่งพิจารณาอารมณ์และเหตุผลอรรถธรรมทั้งหลายอยู่ นี่อุปจาระออกจากอัปปนามาแล้ว ทั้งสองนี้ย่อมเป็นบทฐานที่ตั้งแห่งความรู้อรรถธรรมและเหตุการณ์นั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งผิดแปลกจากความรู้อันเกิดจากภาพ–นิมิตดัง

กล่าวแล้วข้างต้น เพราะภาพ–นิมิตเกิดจากโลกิยฌาน จึงได้ผลไม่แน่นอน ส่วนความรู้ที่กล่าวถึงอยู่นี้ถึงแม้จะเกิดจากโลกิยสมาธิก็ได้ผลแน่นอน (นักวิทยาศาสตร์เขาใช้ภูมินี้เป็นเครื่องคิดค้น) ถ้าเป็นโลกุตตรสมาธิแล้วย่อมทำให้สิ้นอาสวะเป็นขั้น ๆ ไป รวมความแล้วความรู้อันเกิดจากภาพ–นิมิตกับความรู้อันเกิดจากอุปจารสมาธิย่อมผิดกันทั้งคุณค่าและพื้นฐานที่เกิดดังกล่าวมาแล้ว

ข้อที่ควรอธิบายเพิ่มเติมในที่นี้ก็คือ **อัปปนาสมาธิ** อัปปนาสมาธิเป็นโลกุตตระ โดยมากผู้เข้าอัปปนามักกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์อยู่ เมื่อเพ่งลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์อยู่ มาเห็นความเกิดความดับหรือเห็นเฉพาะแต่ความดับอย่างเดียวแล้ว จิตนั้นจะค่อยละเอียดเข้า ๆ จนถอนวางอารมณ์ทั้งปวงโดยลำดับ แล้วรวมเข้าเป็นอัปปนาดังกล่าวแล้ว อัปปนานี้มีการระงับลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องวัด บางทีท่านเรียกว่า "**อัปปนาฌาน**" เพราะมาเพ่งเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ ที่เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** เพราะเมื่อจิตรวมเข้าถึง ณ ที่นั้นแล้ว ไม่มีลมหายใจเข้าออก แต่ยังมีสติไพบูลย์อยู่เต็มที่ แล้วจะพิจารณาอะไรไม่ได้ทั้งหมด เพราะจิตบริสุทธิ์

เต็มที่แล้ว ต่อเมื่อจิตถอนออกมาตั้งอยู่ในอุปจาระดังกล่าวแล้ว จึงจะพิจารณาอะไรได้ แล้วจะรู้แจ้งเห็นชัดในสัพพเญยยธรรมทั้งปวงตลอดถึงการอื่น ๆ อีกด้วย และไม่มีภาพ–นิมิตดังกล่าวแล้วในเบื้องต้น แต่เป็นความรู้ที่มีเหตุผลเป็นหลักฐาน มีอุปมาอุปไมยให้หายความสงสัยโดยสิ้นเชิง อัปปนาฌานนี้ บางทีภาวนานึกพิจารณากรรมฐานบทอื่น ๆ เป็นอารมณ์อยู่ จิตก็สามารถรวมเข้าถึงอัปปนาฌานได้เหมือนกันกับอานาปานสติ เพราะเพ่งเอาลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ แต่ยังไม่เข้าถึงอัปปนาฌาน ต่อเมื่อจิตรวมจนหมดลมหายใจเข้าออกแล้ว จึงเรียกว่า อัปปนาฌาน นี่เป็นทรรศนะของข้าพเจ้า ภาวนานึกทั้งหลายไม่ควรถือเอาทรรศนะของข้าพเจ้าเป็นประมาณ เพราะความคิดความเห็นของคนทั้งหลายในโลกนี้ ถึงแม้จะรู้เห็นของอย่างเดียวกัน ในโอกาสที่แห่งเดียวกันก็ตาม อาจจะเข้าใจหรือสมมติเรียกชื่อของนั้นต่างกันก็ได้ อันเป็นเหตุให้เกิดความวิวาทโต้เถียงกันไม่มีที่สิ้นสุด แต่ขอให้ทุก ๆ คนพากันฝึกอบรมภาวนากรรมฐานของตน ๆ ให้เข้าถึงอัปปนาดังกล่าวแล้ว แล้วให้เทียบกับบัญญัติตำราที่ท่านแสดงไว้ในที่หลายแห่งด้วยจิตเป็นธรรม อย่าให้มีอคติก็จะเป็นปัจจัตตังตั้งขึ้นมาเฉพาะตนเอง นั่นแลเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าประสงค์ในที่นี้

บทส่งท้าย

โลกุตตรธรรมทั้งหลายย่อมตั้งอยู่บนรากฐานแห่งโลกิยธรรมทั้งปวง โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ซึ่งจัดเป็นโลกุตตระล้วน ๆ ต้องขึ้นต้นที่รูปนาม คือ กายอันเป็นโลกิยะนี้ก่อน ภาพ-นิมิตและความรู้ความเห็นต่าง ๆ อันเกิดจากฌาน ย่อมเป็นอุปสรรคแก่ผู้มีตาข้างเดียว (คือเจริญฌานอยู่) แต่เป็นเหตุให้เจริญปัญญาแก่ผู้มีตาสองข้าง (คือ เจริญสมาธิปัญญาเป็นเครื่องประกอบ) ดาบและขวานแต่ละเล่มทั้งสันและคมเขาทำไว้ใช้งานแต่ละอย่างต่างกัน แต่บุคคลใช้งานไม่ถูกตามหน้าที่ของมันนอกจากจะไม่สำเร็จประโยชน์แล้ว อาจเป็นอันตรายแก่งานหรือบุคคลผู้ใช้ก็ได้ วิปัสสนูและวิปัสสนา ก็เกิดจากฐานอันเดียวกันนั่นเอง เมื่อผู้ไม่มีปัญญาพิจารณาไม่ถูกก็เป็นวิปัสสนูปกิเลสไป แต่เมื่อพิจารณาถูกโดยใช้โยนิโสมนสิการ ก็กลายเป็นวิปัสสนาได้เป็นอย่างดี โลกิยะเมื่อพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นเหตุตามเป็นจริงของโลก แล้วเห็นโทษเบื่อหน่ายไม่หลงเข้าไปยึดถือติดอยู่ ก็กลายเป็นธรรมไป แต่เมื่อหลงเข้าไปยึดถือติดแน่น ไม่ยอมปล่อยวางแล้ว โลกนั้นมิใช่จะเป็นอยู่อย่างนั้นตลอดไปก็หาไม่ พรหมโลกอาจถอยลงมาเป็นเทวโลกก็ได้

เทวโลกอาจถอยลงมาเป็นมนุษยโลกก็ได้ มนุษยโลกอาจถอยลงมาเป็นอบายโลกก็ได้ **ของเหลว ย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำฉันใด จิตใจของสัตว์ทั้งหลายก็ย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำ (คือความชั่ว) ได้ง่ายฉันนั้น** การฝึกหัดอบรมภาวนากรรมฐาน ถึงแม้จะเป็นการปฏิวัติตนเองก็ตาม แต่ถึงกระนั้นก็ต้องยอมเสี่ยงชีวิต อย่างน้อยถ้าไม่สำเร็จต้องหวังเนรเทศตนเอง ผู้ที่มิได้ตั้งปณิธานไว้อย่างนั้นต้องมีหวังเป็นข้าทาสของเขา (คือกิเลส) ตลอดกาล.

วิธีสมาทาน

และ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

รวบรวมโดย

พระมหาวิเชียร พุทฺธญาโณ ป.ธ. ๔ น.ธ. เอก

พระวิปัสสนาจารย์

ประจำสำนักวัดจักรวรรดิราชาวาส กรุงเทพมหานคร

คำนำ

"โย จะ วัสสะสะตัง ชีเว อะปัสสัง อุทะยัพพะยัง
เอกาหัง ชีวิตัง เสยโย ปัสสะโต อุทะยัพพะยัง"

"ผู้ใดที่ได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดท้องพองยุบเป็นต้นแล้วเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของรูปนาม ผู้นั้นแม้จะมีชีวิตอยู่ได้เพียงวันเดียวแล้วตายไป ก็ยังประเสริฐกว่าบุคคลผู้ไม่ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ได้เห็นความเกิดดับของรูปนาม แม้มีชีวิตอยู่ได้ตั้งร้อยปี" ดังนี้

ธุระหน้าที่ของพุทธบริษัทมีอยู่ ๒ อย่าง คือ คันธธุระได้แก่การเรียนรู้พระสูตร พระวินัย และพระอภิธรรม เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ ๑

วิปัสสนาธุระ ได้แก่การลงมือประพฤติปฏิบัติตามที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมาแล้วนั้น เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง ตามความเป็นจริง คือสัจจธรรมเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ๑

การเรียนเพียงเพื่อรู้อย่างเดียว ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติตามที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมาแล้วนั้น ก็ย่อมไม่สำเร็จประโยชน์อันใด อุปมาเหมือนเราปรุงอาหารใส่ภาชนะเอาไว้เรียบร้อย

แล้ว แต่ไม่ได้บริโภคจะรู้รสอาหารหรืออิ่มหนำสำราญไม่ได้ ฉะนั้น

สาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย ทั้งคฤหัสและบรรพชิต ขอจงพากันพยายามประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้เกิดให้มีขึ้นในขันธสันดานของตน ๆ ทุกคนเถิด ท่านจะได้ประสบพบแต่ความสุขกายสบายใจ ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ทั้งในภพนี้ และภพหน้า และขอธุระหน้าที่ของพุทธบริษัททั้ง ๒ ประการดังกล่าวมาแล้วนั้น จงเจริญรุ่งเรืองวิวัฒนาสถาพรตลอดกัลปาวสาน เทอญ

พระมหาวิเชียร พุทฺธญาโณ ป.ธ. ๔ น.ธ. เอก

พระวิปัสสนาจารย์

ประจำสำนักวัดจักรวรรดิราชาวาส กรุงเทพมหานคร

วันที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๙

วิธีสมาทาน

๏

ผู้ที่จะสมาทานกรรมฐาน พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ :–

๑. ถวายสักการะต่ออาจารย์ ผู้ให้กรรมฐาน

๒. จุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย

๓. ถ้าเป็นพระภิกษุให้แสดงอาบัติเสียก่อน ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีลเสียก่อน

๔. มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย

"อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ"

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้า ขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๕. มอบกายถวายชีวิตต่ออาจารย์

"อิมาหัง อาจาริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ"

ข้าแต่ท่านอาจารย์ ข้าพเจ้า ขอมอบกายถวายชีวิตต่อท่าน เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในโอกาสต่อไปนี้

๖. ขอกรรมฐาน

"นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ"

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพานต่อไป

๗. แผ่เมตตา

"อะหัง สุขิโต โหมิ"

ขอให้ข้าพเจ้าจงถึงสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

"สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ"

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงถึงสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๘. เจริญมรณานุสสติ

"อัทธุวัง เม ชีวิตัง"

ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่ เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด เป็นโชคอันดีแล้ว ที่เราได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในโอกาสบัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาประสบ พบพระพุทธศาสนา

๙. ตั้งสัจปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และต่อครูบาอาจารย์

"เยเนวะ ยันติ นิพพานัง"

พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพาน ด้วยทางสายใด ทางสายนั้นคือสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นทางสายเดียว ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลาย ได้รู้ทั่วถึงกันแล้ว ข้าพเจ้าขอตั้งสัจปฏิญาณว่าจะประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตามสติปัญญาของตน ๆ ณ โอกาสต่อไปนี้

บูชาพระรัตนตรัย

◎

"อิมินา สักกาเรนะ ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ"

ข้าพเจ้าขอบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบพระองค์นั้น ด้วยสักการะนี้

"อิมินา สักกาเรนะ ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ"

ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้วนั้น ด้วยสักการะนี้

"อิมินา สักกาเรนะ ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ"

ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดีแล้วนั้น ด้วยสักการะนี้

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรปฏิบัติดังนี้ :-
วันแรก ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๕ ข้อ คือ

๑. เดินจงกรม

เวลาเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่เท้าเดินช้า ๆ เวลายกเท้าขวาภาวนาว่า "ขวาย่างหนอ" ขณะที่ใจนึกว่าขวาต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจนึกต้องให้พร้อมกัน ขณะว่า ย่าง ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะว่า หนอ เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาว่า "ซ้ายย่างหนอ" ปฏิบัติเหมือนกันกับขวาย่างหนอ

ส้นเท้า กับปลายเท้า ห่างกันประมาณคืบหนึ่งเป็นอย่างมาก เมื่อเดินสุดเสื่อ หรือสุดถนน หรือสุดสถานที่ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืนภาวนาว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ช้า ๆ สัก ๓ ครั้งหรือ ๔ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกายแล้วกลับ จะกลับข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ เวลากลับส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าข้างที่จะกลับแล้ว

ภาวนาว่า "กลับหนอ" พร้อมกันกับหมุนเท้าไป ส่วนเท้าอีกข้างหนึ่งให้ยกขึ้นแล้วหมุนไปตาม โดยภาวนาว่า "กลับหนอ ๆ" เช่นเดียวกัน ให้หมุนเวียนไปอย่างนี้ จนกว่าจะได้ที่ที่ตนต้องการแล้วยืนภาวนาว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ๓ ครั้งหรือ ๔ ครั้ง แล้วเดินจงกรม ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ประมาณ ๓๐ นาที เป็นอย่างต่ำ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างสูง

๒. นั่ง

ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนา "นั่งหนอ ๆ" ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

วิธีนั่ง นั้น ให้นั่ง ขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้

นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง ให้ภาวนาว่า พองหนอ ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

เวลาหายใจออก ท้องยุบ ให้ภาวนาว่า ยุบหนอ ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่อาการพองยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมง

๓. เวทนา

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนา คือ ความเจ็บปวด เมื่อย คัน เป็นต้น เกิดขึ้น ให้ปล่อยพองยุบแล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บ หรือปวด เมื่อย คันนั้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอ ๆ หรือ คันหนอ ๆ สุดแต่เวทนาจะเกิดขึ้น

เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีกจนกว่าจะครบกำหนด

๔. จิต

ในเวลาที่นั่งอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน ถึงทรัพย์สมบัติหรือกิจการงานต่าง ๆ ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจพร้อมกับภาวนาว่า คิดหนอ ๆ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดพองยุบต่อไปอีก

แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้กำหนดเช่นกันคือ ถ้าดีใจก็กำหนดว่า ดีใจหนอ ๆ ถ้าเสียใจให้กำหนดว่า เสียใจหนอ ๆ ถ้าโกรธให้กำหนดว่า โกรธหนอ ๆ เป็นต้น

๕. นอน

เวลานอน ให้ค่อย ๆ เอนลง พร้อมกับภาวนาตามไป ว่า **นอนหนอ ๆ** จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้สติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายเมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไป ให้คอยสังเกตให้ดีว่า จะหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

วันแรกให้ปฏิบัติเพียงเท่านี้ วันต่อไปให้ไปส่งอารมณ์กับพระอาจารย์

วันที่ ๒ ให้เพิ่มบทเรียน ๑ บท คือ กำหนดต้นจิต เมื่อผู้ปฏิบัติมาส่งอารมณ์ พระอาจารย์ต้องถามให้ละเอียด นับแต่การเดิน การนั่ง เวทนา จิต และนอน แล้วถามสภาวะต่อไป เสร็จแล้วเพิ่มบทเรียน

การเพิ่มบทเรียน นี้คือ ให้กำหนดต้นจิต ต้นจิตได้แก่ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากยืน อยากเดิน อยากนั่ง อยากนอน อยากถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

เวลาจะลุก ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจ ภาวนาว่า อยากลุกหนอ ๆ เวลาลุกให้ภาวนาว่า ลุกหนอ ๆ ๆ

เวลาจะเดินให้ภาวนา **อยากเดินหนอ** ๆ ๆ เวลาเดินให้ภาวนาว่า **ขวาย่างหนอ** ซ้ายย่างหนอ ดังนี้

หมายเหตุ ข้อสำคัญเราจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตทุก ๆ ครั้ง เวลาจะรับประทานให้ภาวนาว่า "อยาก-หนอ ๆ" เวลารับประทานให้ภาวนาว่า รับประทานหนอ ๆ เป็นต้น

๓. **วันที่** ๓ หรือ วันที่ ๔-๕ ให้เพิ่มบทเรียนอีก การเพิ่มบทเรียนในวันนี้ คือเพิ่มการกำหนดทวาร ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีวิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

๑. เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ตา

๒. เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่หู

๓. เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่จมูก

๔. เวลาลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า รสหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

๕. เวลากายถูก เย็น ร้อน อ่อนแข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก

๔. วันต่อไป เมื่อญาณที่ ๑–๒ เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๒ ว่า "ยกหนอ เหยียบหนอ"

๕. วันต่อไป เวลากำหนดว่า ยุบหนอ นั้น ถ้ารู้สึกว่าทิ้งจังหวะไว้นานนิดหนึ่งท้องจึงพอง ให้เพิ่มนั่งหนอได้

ตอนว่า นั่งหนอ นั้น รูปนั่งปรากฏในใจดุจเราส่องกระจก ชั่วแวบเดียวเท่านั้น

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้

ก. เวลาเดินได้ ๒ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ

ข. เวลานั่งได้ ๓ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑–๒ พองหนอ ยุบหนอ

ระยะที่ ๓ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

๖. วันต่อไป เมื่อญาณที่ ๓ และที่ ๔ เกิดแล้วให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๓ ว่า

ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม เป็น ๓ ระยะ ดังนี้

คือ ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐–๒๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐–๒๐ นาที

๗. วันต่อไป เวลากำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ เมื่อถึงตอนที่ว่านั่งหนอนั้น ถ้ากำหนดว่านั่งหนอแล้ว แต่ยังทิ้งระยะห่างอยู่ คือ ท้องยังไม่พองขึ้น ให้เพิ่มถูกหนอได้อีก แต่ถ้าผู้ใดกำหนดเพียง พองหนอ ยุบหนอ ก็ได้สมาธิดีอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเพิ่มบทเรียนให้แก่ผู้นั้นอีก หรือคนเฒ่าคนแก่หรือเด็ก ๆ ก็ไม่ควรเพิ่ม เวลาเดินใช้เพียง ขวาย่าง ซ้ายย่าง ก็พอแล้ว ถึงเวลานั่งก็ใช้เพียง พองหนอ ยุบหนอ เท่านั้น ถ้าเพิ่มบทเรียนให้มากกว่านั้นจะทำให้ฟั่นเฝือ และไม่ได้ผลดี

เมื่อเพิ่มถูกหนอเข้าไปอีก จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

หมายเหตุ คำว่า ถูกหนอ ในที่นี้ หมายเอา ถูกที่ก้นย้อย คือก้นย้อยถูกกับพื้น แล้วเอาสติปักลงไปตรงที่ถูกนั้น

ยุบ นั่ง ถูก ทั้ง ๓ นี้ ต้องให้อยู่ในระยะเดียวกัน เมื่อว่าถูกหนอแล้ว ท้องจึงจะพองขึ้น

๘. เมื่อญาณที่ ๕-๖-๗ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มระยะที่ ๔ ดังนี้ คือ:–

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม ก็จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

๙. เมื่อญาณที่ ๘-๙-๑๐ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มเดินระยะที่ ๕ ดังนี้

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

เมื่อญาณที่ ๑๑ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มระยะที่ ๖ ดังนี้

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระระที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหน่อ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ถ้ามีเวลามากให้เดินระยะละ ๑๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง ถ้ามีเวลาน้อย ให้เดินระยะละ ๕ นาที รวมเป็น ๓๐ นาที แล้วจึงนั่ง

ส่วนการนั่งนั้น ให้เพิ่มถูกอีก ๖ แห่ง ดังนี้

๑. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกก้นย้อยข้างขวา)

๒. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกก้นย้อยข้างซ้าย)

๓. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข่าข้างขวา)

๔. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข่าข้างซ้าย)

๕, พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มขวา)

๖. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มซ้าย)

เป็นอันได้ความว่า บทเรียนนี้ครบบริบูรณ์แล้วญาณที่ ๑๑ คือสังขารุเปกขาญาณ ก็แก่กล้าพอสมควรเมื่อญาณที่ ๑๑ นี้ครบองค์คุณ ๖ ประการแล้ว พระอาจารย์ต้องเตือนผู้ปฏิบัติมิให้ประมาท ให้ปฏิบัติเคร่งครัดระมัดระวังให้มาก เพราะจวนจะได้ผลดีเต็มที่แล้ว

ถ้าผู้ใดไม่ประมาท ผู้นั้นจะได้ผลดี โดยไม่นานเลยประมาณ ๒–๓ วันเท่านั้น

ถ้าผู้ใดประมาทขาดการกำหนดติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้า อาจจะเลยไปถึง ๕ วัน ๑๕ วัน หรืออาจจะไม่ได้ผลเลยก็เป็นได้.

อธิษฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะปรากฏชัดดีแล้ว พระอาจารย์พึงให้อธิษฐานดังนี้

วันแรก

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งลง อธิษฐานว่า "ธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายใน ๒๔ ชั่วโมง" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้ปฏิบัติที่บ้านมีเวลาน้อย อธิษฐานว่า "ธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายในชั่วโมงนี้" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป ให้อธิษฐานทุกครั้งที่นั่ง)

วันที่ ๒

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า "ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป ถ้าผู้ปฏิบัติที่บ้าน ก็อธิษฐานว่า "ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบ ต่อไป

วันที่ ๓

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า "ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้มีเวลาน้อย ก็ให้อธิษฐานว่า "ภายใน ๓๐–๑๕–๑๐–๕ นาที นี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

วันที่ ๔

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า "ภายใน ๓๐ นาทีนี้ ขอให้เกิดความดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้มีเวลาน้อย ให้อธิษฐานว่า "ภายในเวลาที่นั่งนี้ ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๕ นาที" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

วันที่ ๕

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า "ภายใน ๑๕–๑๐–๕ นาที นี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป

วันที่ ๖

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า "ภายในชั่วโมงนี้ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๕ นาที" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป

ถ้าสงบได้ ๕ นาที วันต่อไปก็ให้อธิษฐานว่า "ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๑๐ นาที" ถ้าได้ ๑๐ นาทีแล้ว ก็ให้อธิษฐานเพิ่มขึ้นไปเป็น ๒๐-๓๐-๔๐-๕๐ นาที จนถึง ๑-๒-๓-๔-๕-๖ ชั่วโมง เป็นต้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องสงบไม่ใช่เรื่องยุ่ง เย็นใจตลอดเวลา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติธรรมชั้นสูงสุดของพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ถึงสันติอย่างแท้จริง

คำอธิษฐาน

อธิษฐานบุญกุศลให้ตัวเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น

"อิทัง เม ปุญญัง นิพพานัสสะ ปัจจะโย โหตุ"

ขอบุญกุศลนี้ จงเป็นปัจจัย ให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จ มรรคผล นิพพานด้วย เทอญ

"อิทัง เม ปุญญะภาคัง สัพพะสัตตานัง เทมิ"

ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลนี้ ให้แก่บิดามารดา ปู่ย่า ตายาย พี่ป้า น้าอา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ท่านผู้มีอุปการคุณ ท่านผู้มีบุญคุณ เจ้ากรรมนายเวร ภูตผีปีศาจทั้งหลาย เทพบุตรเทพธิดาทุกองค์ ขอจงได้รับอนุโมทนา ในส่วนบุญส่วนกุศลนี้ สัตว์ทั้งหลายที่ถึงทุกข์ ขอจงพ้นจากทุกข์ สัตว์ทั้งหลายที่ถึงสุข ขอจงประสบแต่สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยกันทุกท่าน เถอญฯ

ท่าน....รักคุณแม่....

ผมเรียกว่า "เจ้ากรม" จนติดปาก ในฐานะที่ท่านร่วมงานการกุศลอยู่ใน สมาคมสหพันธ์โหร วัดเอี่ยมวรนุช สี่แยกบางขุนพรหมในตำแหน่ง "อุปนายก" คณะกรรมการและมวลสมาชิกต่างก็ให้ความรักท่านเจ้ากรม เนื่องมาจากท่านใจดี ยิ้มง่าย ไม่ถือตัว

มาทราบว่าคุณแม่ทองใบ ได้ถึงแก่กรรม พวกเราไปงานสวดอภิธรรมกัน และรู้กำหนดในการปลงศพคุณแม่ทองใบ ผมจึงขอรับเป็นเจ้าภาพฝ่ายจัดพิมพ์หนังสืออนุสรณ์เล่มนี้ให้ท่าน เพราะทราบซึ้งว่าท่านรักคุณแม่มากที่สุด

ผมมีคติอยู่อย่างหนึ่งว่า เราจะคบกับใคร? ให้สนิทใจ เราต้องดูเจาะให้ลึกว่า เขาเป็นคนรักคุณแม่ของเขาหรือไม่ ? ถ้าเขาไม่ได้มีความรักมารดาของเขาเลย เราจะไปคบกับเขาได้ยาก เขาก็คงไม่ดีกับเราอย่างจริงใจ แม้แต่มารดาของเขา เขายังไม่รักเลย

ผมรักท่าน "เจ้ากรม" อย่างสนิทใจจริง เพราะท่านรักคุณแม่.... หากหนังสือเล่มนี้มีข้อบกพร่อง ผมขอรับผิดแต่ผู้เดียวครับ....

ดวงสุริยะเนตร

นายกบริหาร สมาคมสหพันธ์โหร

๑ *มิถุนายน* ๒๕๒๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์อักษรพิทยา เลขที่ ๖๑ ถนนมหรรณพ กรุงเทพฯ
นายชูศักดิ์ หล่อสุวรรณศิริ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๒๖